

Karina Schelde  
Soul Voice



Karina Schelde

# SOUL VOICE

Wie Sie Ihre Stimme befreien  
und sich für Ihren kreativen Selbstaussdruck öffnen

Aus dem Englischen von Andrea Panster

HANS-NIETSCH-VERLAG

Titel der Originalausgabe: *Soul Voice. Liberate your voice, enhance communication & unlock creative expression*, erschienen bei Steele Roberts Ltd. Publishers, Wellington/New Zealand

Translation Right arranged with Steele Roberts Ltd. Publishers, Wellington/New Zealand

© Hans-Nietsch-Verlag 2008

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ralf Lay

Korrektur: Sylvia Schaible

Umschlaggestaltung: Peter Krafft

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-887-0

# Vorwort

Was die Arbeit von Karina Schelde so kraftvoll und mitreißend macht, ist der starke Heilanstoß, den die Stimme dem Unterbewusstsein gibt. Die Stimme ist reine Schwingungsmedizin. Sie aktiviert Energiekanäle und Chakras und wirkt bis in die Zellen hinein. Eine authentische Stimme heilt: Sie wird zum Träger der reinen Quantenenergie heilenden Lichts und eröffnet dem aus Körper und Geist bestehenden System Möglichkeiten, alte Muster loszulassen, die seine Heilung verhindern. Eine authentische Stimme erinnert Körper und Geist an die Geborgenheit im Mutterleib, hüllt den Menschen in Liebe und fordert ihn auf, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und im Jetzt zu leben.

Ich habe Karina Schelde bei der Arbeit zugehört, einige meiner Schülerinnen und Schüler haben bei ihr gelernt. Sie verkörpert die Stimme des Herzens und in ihr schwingen die Energie und die Liebe von Mutter Erde. Sie öffnet die Türen unserer Herzen.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie sich Ihre Macht zurückholen können, indem Sie den Umgang mit einem der mächtigsten Werkzeuge für Heilung, Gesundheit und den authentischen Ausdruck unserer wahren Essenz erlernen. Ich selbst wurde von Meistern der Kampfkunst ausgebildet. Jeder von ihnen wusste, wie er mit seiner Stimme den Ausbruch eines Konfliktes verhindern konnte. Jetzt sind Sie an der Reihe, den Kampf in Ihrem Inneren zu beenden. Dieses Buch und diese CD zeigen Ihnen wie.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Reise in die Klangwelt der Stimme. Sollte sich Ihnen je die Gelegenheit zur persönlichen Arbeit mit Karina bieten, empfehle ich Ihnen von ganzem Herzen, sie zu nutzen. Sie werden den Rest Ihres Lebens dankbar dafür sein. Lassen Sie Ihre Stimme erklingen!

*Roy Martina*

# Inhalt

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten	11
<b>1. Die Ursprünge des Tönens</b>	<b>14</b>
Eine Reise in die Welt des Klangs	15
Was ist Tönen?	18
Mein persönlicher Weg zur Stimm- und Klangerbeit	21
Für wen ist das Tönen geeignet?	24
Lassen Sie uns beginnen ...	27
<b>2. Ein Weckruf der Delfine und Wale</b>	<b>29</b>
Wale – Brüder und Schwestern der Weisheit und des Lichts	31
Delfine – Leuchtfeuer spontanen, spielerischen Ausdrucks	35
<b>3. Sich für die Stimme der Seele öffnen</b>	<b>39</b>
Die Kunst des Zuhörens	42
Sich für den Klang öffnen	46
Die Kraft der Absicht	48
Sich für das innere Kind öffnen	51
<b>4. Die Atemstimme</b>	<b>56</b>
Ein- und ausatmen	58
In den Klang hineinatmen	61
Welche Rolle spielen Atem und Stimme bei der Heilung?	63
Zur Ruhe kommen, atmen und tönen	65
<b>5. Entspannung und Stille</b>	<b>70</b>
Wie können wir uns entspannen?	73
<b>6. Visualisieren</b>	<b>81</b>
Sie müssen wissen, was Sie wollen	84
Mit allen Sinnen visualisieren	84

<b>7. Sich selbst befreien</b>	<b>90</b>
Authentischer Selbstaussdruck – das Tor zur Freiheit	92
Angst annehmen	93
Wut – die unterdrückte innere Kraft finden	95
Trauer – Altes loslassen, um Platz für Neues zu schaffen	98
<b>8. Sie sind ein Instrument der Klangheilung!</b>	<b>108</b>
Sich für die Intuition öffnen	110
Ein Hilfsmittel für alle Fälle	112
Mit anderen arbeiten	113
Heilende Lieder	119
<b>9. Die magische Heilkraft des Obertongesangs</b>	<b>125</b>
Was sind Obertöne und wie wirken sie?	125
<b>10. Die Chakras mit Klang, Farbe und Bewegung erwecken</b>	<b>132</b>
Chakras und Farben	134
<b>11. Die Erde mit Klang heilen</b>	<b>147</b>
Das Medizinrad des Lebens	150
Mit den Elementen kommunizieren	153
<b>12. Spirituelle Krafttiere</b>	<b>174</b>
<b>13. Rituale und Ausdrucksmöglichkeiten</b>	<b>192</b>
Das Ritual als Lebensform	194
Heilige Räume	197
Ritual und Gesang	199
Ein Ritual der Maori	206
<b>14. Gebete und Frieden</b>	<b>209</b>
Gebete singen	212
Die Kraft der Dankbarkeit	213
Frieden bringen	215

<b>15. Die unschuldigen Stimmen der Kinder</b>	<b>220</b>
<b>16. Klang und alternative Therapien</b>	<b>225</b>
Atemarbeit	227
Körperarbeit	228
Yoga und Tanz	229
Die Fünf Tibeter	229
Therapeutischer Selbstaussdruck	234
<b>17. Weltweite telepathische Klangheilung – eine Zukunftsvision</b>	<b>238</b>
<b>18. Wirkung der Soul-Voice-Methode und Fallbeispiele</b>	<b>244</b>
Was kann die Soul-Voice-Methode für Sie tun?	244
Die Früchte der Arbeit	248
<b>19. Die Ausbildung zum Soul-Voice-Therapeuten</b>	<b>258</b>
<b>Anhang</b>	<b>265</b>
Dank	265
Anmerkungen	267
Literatur	268
Die Übungen im Überblick	270
Über die Autorin	273
Soul Voice – die CD zum Buch	276



*Für meine Ahnen, meine Wurzeln  
und meine spirituelle Familie.  
Für meine Schülerinnen und Schüler,  
die mich zu diesem Buch inspirierten.  
Für alle Menschen,  
die berufen sind,  
sich zu erinnern ...  
und mehr über  
das Geheimnis der menschlichen Stimme,  
der Stimme der Seele, zu erfahren.  
Für meine Geistführer,  
die mir den Weg zu einer Lehre wiesen,  
die helfen wird,  
den Planeten Erde zu heilen.*

# Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Dieses Buch ist eine Einladung, sich tiefer in jene Stimme zu versenken, die Sie vielleicht schon vergessen haben, von der Ihre Seele aber noch weiß.

Es ist eine Landkarte, die Ihnen helfen wird, das Unbekannte und Unerklärliche zu ergründen. Es ist eine Möglichkeit, sich mit dem wichtigsten Instrument vertraut zu machen, das uns geschenkt wurde – der uns angeborenen Stimme. Wagen Sie sich so weit in dieses Buch hinein, wie Sie sich berufen fühlen, und genießen Sie jeden Schritt. Jedes Kapitel ist ein eigenes Universum. Halten Sie inne, hören Sie in sich hinein und vertiefen Sie sich in die vielen Übungen, die Ihnen auf dem Weg dargeboten werden. In der Tat soll dieses Buch nicht nur gelesen werden – es will erlebt sein. Ich empfehle Ihnen nicht, es in einem Rutsch durchzulesen, sondern vielmehr einen Schritt nach dem anderen zu machen und regelmäßig Pausen einzulegen, um über das geschriebene Wort nachzudenken und es zu verinnerlichen, denn es ist lebendige Energie.

Die Soul-Voice-Methode ist für Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten geeignet. Ganz gleich, ob Sie sich bereits bewusst mit der Stimme als Weg zu spirituellem Wachstum auseinandergesetzt haben oder ein Neuling auf dem Gebiet sind, ob Sie mitteilungsfreudig oder schüchtern, Hausfrau oder Manager sind – dieses Buch erkundet, wie Sie Ihre Stimme befreien, die Kommunikation mit anderen verbessern und Ihren kreativen Ausdruck finden können.

Jedem von uns wurde eine Stimme geschenkt, die sich mit nichts und niemandem vergleichen lässt.

Die Soul-Voice-Methode ist aus meiner persönlichen Erfahrung sowie dem umfangreichen Unterricht mit meinen Schülerinnen und Schülern entstanden. Die Übungen sind kein Ersatz für eine Klangtherapie, sie können Ihnen aber eine tiefe Heilerfahrung vermitteln und Sie

anregen, sich gründlicher mit diesem Medium zu beschäftigen. Menschen mit ernsthaften Erkrankungen sollten niemals allein üben.

Die Stimme gibt alle Aspekte unseres Seins wieder und spiegelt unser inneres Universum. Das macht sie zu einem nützlichen Werkzeug für alle, die wachsen und ein inspiriertes Leben führen möchten. Wir sind glücklich, wenn wir unsere Stimme nutzen können – wir fühlen uns lebendig und beschwingt. Sie führt uns an Orte, an denen wir noch nie waren, da sie über so große ungenutzte Potenziale verfügt. Wenn Sie regelmäßig einige der Übungen machen, werden Ihnen neue Einsichten zuteil, Sie verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Sie müssen sich nicht an die Reihenfolge der Übungen halten. Sie können sie allein, mit einem Partner oder einer Freundin durchführen. Die Kapitel 8, 9, 11, 13 und 17 enthalten Klangheilübungen für Gruppen.

Loben Sie sich ausgiebig, wenn Sie mit dem Üben beginnen. Verstehen, erleben und deuten Sie die empfangenen Informationen als Wegweiser für Ihr Herz. Strengen Sie sich nicht zu sehr an und seien Sie nicht zu zielorientiert. Genießen Sie bei jedem einzelnen Schritt die Weisheit und die Nahrung, die er Ihrer Seele bringt. Stehen Sie sich selbst nicht im Weg und lassen Sie es geschehen. Seien Sie so frei, sich wie ein Kind auf Entdeckungsreise zu begeben und sich leidenschaftlich für Ihre Fortschritte und Erkenntnisse zu begeistern.

Die Stimme ist die natürliche Quelle Ihrer Kraft und Ihrer Weisheit, sie will voll Vertrauen, Selbstliebe und Geduld erkundet und erfahren werden. Erlauben Sie ihr, sich wie eine Blume zu entfalten. Genießen Sie ihren Duft und ihre Pracht, wenn sie sich dann öffnet und erblüht. Lauschen Sie und lassen Sie sich auf Ihrer ganz persönlichen Reise vom Klang selbst führen.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten



Dieses Symbol weist Sie auf Übungen hin, die Ihnen Freude machen und aus denen Sie lernen können.



Und Gott sprach:  
„Es werde Licht“,  
und der heilige Klang von Gottes Wort  
erschuf das Licht,  
und deshalb ...  
erklingt in uns die ganze Schöpfung.

# 1

## Die Ursprünge des Tönens

Ich stehe neben dem Vulkan auf Big Island, Hawaii. Ich sehe zu, wie Feuer und Meer sich begegnen, als riesige Wellen mit einem Getöse ans Ufer krachen, das nach Schöpfung ruft. Ich lausche noch aufmerksamer. Der Lärm erscheint mir wie ein Geburtsschrei und ein tosendes Gewitter zugleich. Mein Herz schmerzt vom Verlust einer Liebe. Ich fühle mich verlassen. Ich laufe über heiße Basaltfelsen. Die Hitze unter meinen Füßen ist unerträglich. Töne toben in meinem Körper – jederzeit bereit, aus mir herauszubrechen. Weit öffne ich den Mund und gebe Laute von mir, die so kraftvoll und authentisch sind, dass die Vorfahren dieses Landes meinen Ruf hören müssen. Ursprünglich und unartikulierte drückt meine Stimme aus, was in mir vorgeht. Ich bin außer Rand und Band. Ein uralter Schmerz regt sich in meinem Körper. Ich bin in den Händen einer göttlichen Macht, die mich lenkt. Ich weine, schreie, heule, bete. Je mehr der feurige Ausbruch an Intensität gewinnt, desto stärker und ursprünglicher drücke auch ich mich aus. Plötzlich löst sich etwas tief in mir, so, als sei mein Körper von etwas sehr Altem befreit worden. Das Vulkanfeuer half meiner Seele und meine Stimme brachte den Schmerz zum Ausdruck.

Nicht nur über den Verlust meines Partners, sondern auch über viele frühere Verluste und Erfahrungen des Verlassenwerdens. Ich bin von einer völligen Leerheit umfungen, die mir neu ist.

Der Schmerz in meinem Herzen ist fort. Ich atme die Stille und sehe zu, wie das Feuer ins Meer fließt. Eine unerklärliche Kraft hält mich umfungen und ich weiß: Das, was ich verloren habe, kann nur in höherer Form zu mir zurückkehren. Ich stehe aufrecht, voll Demut, Ehrfurcht und Dankbarkeit vor dem Schöpfer, der mir meine Stimme gab, damit ich mich ausdrücken und mir Erleichterung verschaffen kann.

## Eine Reise in die Welt des Klangs

Das Gehör ist der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt. Bereits vier Monate nach der Empfängnis ist der Gehörsinn voll ausgereift. Geräusche sind für den Menschen lebenswichtig und die Art, wie Neugeborene mit Lauten spielen, ist sehr bedeutsam für ihre Entwicklung.

Stundenlang plappern Säuglinge in der Babysprache vor sich hin und nehmen so Kontakt zu ihrer Umwelt auf. Sie benutzen ihre Zunge als Überlebens-, Heil- und Verständigungswerkzeug. Als Babys sind wir soeben erst aus dem Himmel herabgestiegen, haben körperliche Gestalt angenommen und stehen deshalb noch in engem Kontakt zu unserer Essenz, dem Göttlichen in uns. Wir sind authentisch und klare Kanäle für die Quellenergie. Werden wir älter, sorgen die einschränkenden Gedanken- und Glaubensmuster unseres Umfelds oft dafür, dass dieser Kontakt verwässert wird oder abbricht. Während wir in der Welt der Erwachsenen nach Erfüllung streben, bringen wir am Ende einen großen Teil unseres Lebens damit zu, den direkten Zugang zu jenem reinen, unschuldigen und gänzlich ungehemmten Sein wiederzufinden. Wir sehnen uns nach der kindlichen Freiheit, unsere wahren Gefühle

zum Ausdruck zu bringen und uns nicht in der Angst, in Schüchternheit oder im Stress zu verstecken. Unser inneres Kind wünscht sich so sehr, seine ursprüngliche Spontaneität auszuleben, die uns wiederum jene klare Verbindung zur Quelle zurückgibt. Tief im Herzen will jeder Mensch ein offener Kanal und mit all seinen Zellen, Organen und Knochen lebendig sein.

Bei Säuglingen und Kindern wechseln die Stimmungen oft sehr schnell. Sie spielen damit, ohne zu kontrollieren und urteilen, ohne emotionale Spielchen zu treiben oder in Rollen zu schlüpfen. Sie sind einfach, wie sie sind. Es ist eine Freude, den aufrichtigen Gefühlsausdruck eines Kindes zu beobachten. In fünf Minuten können sich seine Ge-



fühle radikal verändern. Freude kann sich in Wut, Traurigkeit in Gelächter und Spiel verwandeln. Kinder sind in der Tat ganz wunderbare Führer bei der Stimmarbeit.

Am Strand sehe ich Kinder, die sich im Kreis drehen, rennen, lachen, schreien, weinen und singen. Sie sind so lebendig, ihrem natürlichen Zustand so nah. Wie sie klingen oder aussehen, ist ihnen gleich, sie spielen einfach völlig frei. Kinder sind offene Kanäle, sie sind Gott nah, unschuldig und rein, sich selbst treu. Sie halten sich nie zurück und wollen die Folgen ihrer Äußerungen nicht kontrollieren. Darin liegt wahre Weisheit.

Sind wir erst erwachsen, verlieren viele von uns ihren natürlichen, spontanen Ausdruck. Wir ignorieren unsere innere Stimme, die uns die süßen Geheimnisse der Wahrheit verrät. Wir sehnen uns danach, die verworrenen Begierden unseres Kopfes zu verstehen, und betäuben uns mit Reizen in der Außenwelt, um nicht hinhören zu müssen, oder mit Gedanken, die unseren Verstand beschäftigen und unsere Gewohnheiten schützen.

Der Verstand gebietet über die Stimme und für gewöhnlich folgt sie seinem Befehl. Doch tief in unserem Herzen und in unserem Bauch erklingt ein weiterer Ruf, der befreit und gehört werden will. Es ist eine Stimme, die uns nährt, schützt und die Illusionen überwinden hilft, auf die wir unser Leben bauen. Es ist die Stimme unserer Seele – und wir müssen den Mut haben, ihr zu folgen und ihr Ausdruck zu verleihen.

Viele Menschen wissen noch, dass sie als Kinder angewiesen wurden, still zu sein, wenn sie glücklich sangen oder spielten. Vielleicht wurde ihnen auch befohlen, ruhig zu sein, weil sie sich zu laut oder zu lebhaft ausgedrückt hatten. Werden wir nicht angenommen und geliebt, verstummt unsere Stimme. Jeder von uns erinnert sich an Augenblicke, in denen er seinem Glück oder seiner Trauer stimmlich nicht freien Lauf lassen konnte. Jeder von uns erinnert sich an Momente, in denen er sich nicht mitteilen oder die Wahrheit sagen konnte. Aber es ist nie zu spät, die eigene authentische Stimme – die Stimme der Seele – zu entdecken.



Klang formt uns. Unser Gewebe, unsere Organe, Knochen und Zellen sind aus Klang gemacht. Er hält uns zusammen, da jeder Körperteil eigene akustische Frequenzen hat, die sich beim Ein- und Ausatmen wellenförmig ausbreiten und pulsieren. Klänge bedienen sich der Kraft des Zwerchfells, um aus dem tiefsten Inneren hervorzudringen. Sie verbinden und verknüpfen jenen inneren Ort mit der Welt, dem Universum und der Menschheit, da sie die Schwingung des Kosmos in sich tragen. Dr. Deepak Chopra sagt:

Der Urklang ist jenes rätselhafte Element, welches das Universum zu einem Netz – dem Quantenfeld – verknüpft.

Die menschliche Stimme ist ein Spiegel des inneren Universums. Sie offenbart unsere Stimmungen, Ängste, Hoffnungen, Spannungen,

Gedanken und Wünsche und zeigt, wer wir wirklich sind. Der Klang seiner Stimme kann mehr über einen Menschen verraten als seine Worte.

Oft ist der Tonfall wichtiger als das Gesagte. Worte können lügen, die Stimme aber spricht die Wahrheit. Sie verrät unseren Charakter und unsere Persönlichkeit. Sie birgt die Erinnerung an Dinge, die wir vielleicht vergessen haben. Die Schwingungen unserer Stimmfrequenzen tragen unsere Gefühle in sich. Die Stimme eines Menschen kann uns anziehen, abstoßen, manipulieren und Gefühle von Erleichterung oder Erregung in uns auslösen. Auf emotionaler Ebene reagieren wir instinktiv darauf. Die Stimme offenbart, wo wir geistig, spirituell und emotional stehen.

## Was ist Tönen?

Tönen ist eine Methode, die uns sofort aus dem Kopf heraus und tief in den Körper holt. Es ist eine kreative Kraft, eine Körperstimme, die in jedem von uns wohnt, die uns zu unserem wahren Empfinden zurückbringt und den stimmlichen Ausdruck zum Mittelpunkt macht. Sie ermöglicht es uns, unser wahres Wesen zu Wort kommen zu lassen und es zur Grundlage unserer Verständigung zu machen.

Nur wenn wir seufzen, lachen, weinen, ächzen oder stöhnen können, fühlen wir uns frei. Wir haben uns des Diktators in unserem Kopf entledigt. Unsere Probleme tauchen zuerst im Unterbewusstsein auf, unserer emotionalen Basis. Daraufhin beeinflussen unsere Gefühle unsere chemische Struktur. Finden wir also eine Möglichkeit, emotionale Blockaden im Unterbewusstsein zu beseitigen, können wir allmählich freier werden. Klänge vermögen das Unterbewusste zu durchdringen und diese Blockaden zu beseitigen.

Im Grunde handelt es sich beim Tönen um eine Form des Gesangs, obwohl weder Melodie noch Rhythmus oder Text nötig sind. Wir müssen



Tönen kann Singen sein  
und Singen kann Tönen sein.

weder den perfekten Ton treffen noch richtig singen. Es ist eine höhere, nichtlineare Schwingung, die unser spontanes, ungezähmtes Selbst wiedererweckt und uns über Kontrolle und geradliniges Denken hinausführt.

Tönen kann Singen sein und Singen kann Tönen sein. Wenn wir die lineare Sprache umgehen und uns mit Klängen verständigen, tauchen wir so tief in uns selbst ein, dass sich das, was wir dort entdecken, nicht in Worte fassen lässt. Was wir als Form, als Materie erleben, sind in Wirklichkeit Schallwellen.

Jeder Aspekt des Menschen, der aus dem Gleichgewicht geraten ist und Kopf- oder Rückenschmerzen, Übergewicht oder Erschöpfung bis hin zu emotionalen, geistigen und spirituellen Problemen verursacht, lässt sich mit Klang heilen. Wir besitzen ein Instrument, das wir kaum kennen, gleichwohl kann es uns direkten Zugang zur Quelle und zu höchster Heilung verschaffen. Indigene Kulturen nutzen dieses Wissen seit Ewigkeiten.

Der Musiker und Bioenergetiker Fabien Maman hat Musik und Klang ausführlich erforscht und bewiesen, dass die Stimme uns in einen Zustand versetzen kann, den er als „kristallklares Selbst“ bezeichnet. „Wenn unsere Zellen ‚kristallklar‘ sind, können wir alles erreichen“, sagt er und kommt bei einem seiner Experimente zu dem Schluss:

## Die Ursprünge des Tönens

Krebszellen können keine Dissonanz ertragen. Sie atmeten und hatten keine andere Wahl, als wie ein Boxer im Ring gegen die Kraft des Klangs anzukämpfen. Der aber war stärker und teilte un-  
aufhörlich Schläge aus und die Krebszellen wurden besiegt.

In der hinduistischen Tradition haben alle Dinge ihren ganz eigenen, geheimen Klang. Unsere Stimme ist ebenso einzigartig wie unser Fingerabdruck. In ihr spiegeln sich unser Körper, die persönliche und die kollektive Geschichte sowie unsere Vergangenheit und sie dient uns als Wegweiser dorthin. Im Gegensatz zu elektronisch erzeugten Tönen können wir die menschliche Stimme darin schulen, sich an jene Bereiche anzupassen, die der Heilung bedürfen. Sie ist allen anderen Instrumenten überlegen, da sie ein Herz, eine Seele und ein Bewusstsein hat und die spirituelle Resonanz des Menschen offenlegt, der den Klang erzeugt.



Unsere Stimme enthält jenen Abdruck unserer Seele, den wir seit unserer Geburt suchen – einen Code, der unsere Geschichte, unsere Struktur und unsere Wurzeln in sich trägt.

Unsere Stimme enthält jenen Abdruck unserer Seele, den wir seit unserer Geburt suchen – einen Code, der unsere Geschichte, unsere Struktur und unsere Wurzeln in sich trägt.

Da alles Leben Schwingung ist und die Struktur unserer DNS die ererbte Weisheit der Erinnerung und des Wissens in sich birgt, können wir das Rätsel des Zellcodes mithilfe von Klangfrequenzen lösen. Indem wir zu der ursprünglichen Sprache zurückkehren, mit der alles begann und die alles Leben in sich trägt, erwecken wir

unser ursprüngliches Selbst und berühren den Kern unseres Seins. In diesem Zustand fühlen wir uns nicht mehr getrennt, sondern sind wieder eins mit der Quelle.

Klänge anzustimmen rüttelt uns wach und ruft uns den größeren Sinn unseres Lebens in Erinnerung. Wenn wir Gehör finden, berührt uns das tief. Die Menschheit sehnt sich danach, den Mund weit zu öffnen und sich ganz spontan, ohne Einschränkungen und Bedenken in einer nichtlinearen Klangsprache auszudrücken. Wir sind die einzige Spezies ohne universelle Ursprache. Da die Ansprüche der Außenwelt das Kommando übernahmen, wurde sie zu sehr unterdrückt. Wir haben weder Zeit zum Zuhören noch gestatten wir uns zu sagen, was wir wirklich denken oder fühlen.

Gefühle beeinflussen die chemische Struktur unseres Körpers. Deshalb müssen wir lernen, unsere Empfindungen mithilfe der Stimme zu meistern. Dissonanzen zum Beispiel eignen sich ganz hervorragend, um Kontakt zu unserer Gefühlswelt herzustellen und uns von falschen Überzeugungen und negativen Programmierungen zu lösen.

Wenn wir unseren Stimmumfang verbessern, erweitern wir gleichzeitig unsere Sicht des Lebens und beseitigen hinderliche Grenzen, um ein Schwingungswerkzeug der höchsten kreativen Kraft werden zu können.

## Mein persönlicher Weg zur Stimm- und Klangarbeit

Eine meiner ersten Unterrichtsstunden zur Stimmbildung am *Roy Hart Theatre* in Frankreich ähnelte einer dramatischen Geburt. Zuvor war ich von Opernsängern ausgebildet worden, die mich nichts darüber gelehrt hatten, wie ich Zugang zur Seele meiner Stimme finden konnte. Daher empfand ich es als sehr befreiend, alle Laute und Töne äußern

## Die Ursprünge des Tönens

zu dürfen, die aus mir herausdrängten. Ich hatte meine Stimme bis in die Tiefen meines Seins mit so vielen Minderwertigkeitskomplexen überhäuft, dass ich Angst hatte, etwas falsch zu machen und nicht die richtigen Töne zu treffen. Im Unterricht konnte ich meiner Stimme erlauben, spontan jeden beliebigen Laut auszudrücken. Viele davon hatten ihren Ursprung in lange unterdrückten Empfindungen und Gefühlen von Unzulänglichkeit und wurden nun in selige Laute und beglückten Gesang verwandelt.

Ich sang alle Noten der Tonleiter und noch vieles mehr. Das spielte auch gar keine Rolle, da ich lernte, dass es auf das ankam, was hinter der Stimme lag: auf meine Absicht, mein Engagement, meine Präsenz, meine Gefühle.



Wir fürchten das Unbekannte, obwohl Gott dort zu finden ist.

Meine Sehnsucht nach dem und meine Leidenschaft für den authentischen Ausdruck wuchsen schnell und allmählich erzeugte ich Töne, die ich nicht im Traum für möglich gehalten hätte. Ich nutzte meine

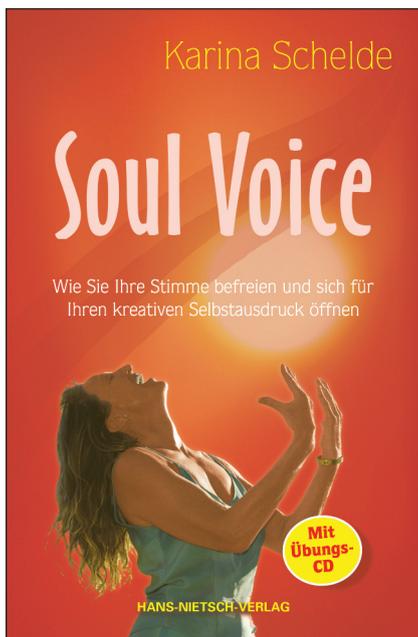
Stimme im dramatischen Ausdruck und lernte, mich immer mehr ihrem inneren Wissen und dem zu überlassen, was sie gerade zum Ausdruck bringen wollte. Schließlich fand ich jene Stimme, die direkt mit der Quelle verbunden ist – die Stimme meiner Seele. Ich wurde zum Mitschöpfer einer Kraft, die größer war als ich selbst, und mein Ego trat den Rückzug an.

Ich fand heraus, dass jeder Ton, jeder Laut eine einzigartige Botschaft vermittelt und man keine falschen Töne oder Laute erzeugen kann. Mir wurde klar, dass die üblichen stimmlichen Grenzen künstlich geschaffen sind – auch diejenigen, die angeblich vom Geschlecht bestimmt werden. Man kann alles heilen, was die Nutzung des gesamten Stimmumfangs von sieben oder mehr Oktaven behindert.



Meine Einweihung in die Klangheilung bekam ich vor zwei Jahrzehnten. In meinem Heilzentrum in Dänemark arbeitete ich als Körpertherapeutin mit einem Klienten an starken Bauchschmerzen, die auch nach ein paar Sitzungen noch nicht verschwunden waren. Plötzlich strömten Töne aus mir heraus – so, als wollte ich ein Lied singen, das schon lange darauf gewartet hatte, von mir gesungen zu werden.

Ich hatte so etwas noch nie erlebt. Es war, als kämen die Laute nicht nur aus der Erde, sondern von überall her. Es fühlte sich an, als hätte nicht ich sie erzeugt, sondern als sei ich nur das Instrument, dessen sich die Quelle bediente, um meinem Klienten die heilenden Klänge zu übermitteln. Die meiste Zeit über war ich in Trance und in der Initiation in die Welt des Klangs gefangen, die mir gerade zuteil wurde. Es dauerte ungefähr zehn Minuten, dann war es vorbei. Der Gesang verstummte von allein. Der Schmerz des Klienten war verschwunden und ich war überzeugt, meine wahre Berufung gefunden zu haben.



**Karina Schelde**  
**Soul Voice**

**Wie Sie Ihre Stimme befreien  
und sich für Ihren kreativen Selbstausdruck öffnen**

Mit „Soul Voice“, einer von Karina Schelde selbst entwickelten konzipierten Heilmethode, kann jeder Mensch die eigene Stimme, die Stimme seiner Seele, entdecken bzw. wieder finden, im wörtlichen wie im psychologischen Sinne. Für sie besitzt jeder Mensch ein Klanginstrument: seine Stimme. Mit ihrer Hilfe kann er seinen Körper und seine Seele ins Gleichgewicht bringen. Ein praxisorientierter Ratgeber mit vielen Entspannungs-, Visualisierungs-, Atem- und Stimmübungen für den Einzelnen und für die Gruppe; mit Gebeten, Ritualen und Fallbeispielen. Inclusive Übungs-CD mit kurzen von der Autorin selbst gesprochenen Erklärungen (engl.).

*288 Seiten, Broschur; mit CD 72 Min., ISBN: 978-3-86264-887-0*